



"Jeg prøvede så mange forskellige slankeure, nu vil jeg gøre det anderledes" – Et single-casestudie af coaching til vægttab

Stelter, Reinhard

Published in:
Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology

DOI:
[10.7146/sjsep.v1i1.110448](https://doi.org/10.7146/sjsep.v1i1.110448)

Publication date:
2018

Document version
Også kaldet Forlagets PDF

Document license:
[CC BY](#)

Citation for published version (APA):
Stelter, R. (2018). "Jeg prøvede så mange forskellige slankeure, nu vil jeg gøre det anderledes" – Et single-casestudie af coaching til vægttab. *Scandinavian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 1-10.
<https://doi.org/10.7146/sjsep.v1i1.110448>

"Jeg prøvede så mange forskellige slankekuere, nu vil jeg gøre det anderledes" – Et single-casestudie af coaching til vægttab

Reinhard Stelter
Københavns Universitet

Resumé

I dette single-casestudie præsenterede forfatteren en dybdegående beskrivelse og analyse af en coaching intervention med fokus på vægttab, gennemført over 10 sessioner i løbet af 17 måneder. Klienten var en veluddannet kvinde i slutningen af 30'erne, som havde prøvet forskellige former for slankekuere gennem årene med lille og ingen varig effekt. I sin coachende tilgang gik forfatteren ud over en ren adfærdssændrings model, hvilken tager udgangspunkt i Health Belief Modellen, og derimod forsøgte at tage et holistisk perspektiv, hvor klienten lærte at forbinde specifikke begivenheder og vaner i hendes arbejdsliv og fritid med specifikke spisevaner. I deres kollaborative praksis, iværksatte coachen og samtalepartneren ændringer både med hensyn til kost, fysisk aktivitet og sund livsstil, generelt. I et teoretisk afsnit bliver ændringerne i forståelsen med hensyn til overspisning præsenteret. Slutteligt, bliver en intra-aktiv model, hvori klienten betragtes som et selv-reflekterende individ, brugt som teoretisk udgangspunkt. En narrativ analyse af første session og en tværgående undersøgelse er udført for at vise, analysere og forstå proceduren for den coachende tilgang. Afslutningsvist er den coachedes stemme hørt med hensyn til hendes personlige oplevelser i løbet af processen. Datamaterialet var baseret på lydoptagelser af udvalgte sessioner, notater skrevet af coachen fra hver session, og afsluttende refleksioner fra den coachede.

Nøgleord: Sundhedscoaching, livstilsændring, meningsgskabelse, casestudie, overvægt, fedme, kost, fysisk aktivitet, vægttab

På nuværende tidspunkt ved vi, at overvægt, defineret som et "body mass index" (BMI – vægten i kilogram divideret med kvadratroden af højden i meter) over 25, og specielt fedme, defineret som et BMI over 30 eller mere, er en trussel for menneskers sundhed. På baggrund af et stort kohortestudie, kunne Adams et al. (2006) konkludere: Overskydende kropsvægt midt vejs i livet, inkluderende overvægt, er forbundet med en øget risiko for, for tidlig død. Antallet af mennesker, der er overvægtige og fede er stigende i mange lande, ledet af følgende top 10: 1) USA, (2) Kina, (3) Indien, (4) Rusland, (5) Brasilien, (6) Mexico, (7) Egypten, (8) Tyskland, (9) Pakistan, og (10) Indonesien. På Verdensplan er antallet af overvægtige og fede mennesker steget fra 857 millioner i 1980 til 2,1 milliarder i 2014 en forøgelse på mere end 145% (<https://health.usnews.com/health-news/health-wellness/articles/2014/05/28/america-tops-list-of-10-most-obese-countries>; hentet 12. feb. 2018). Årsagerne til denne udvikling er mange: manglende energibalance, inaktiv livsstil, miljømæssige faktorer, manglende søvn, bare for at nævne nogle af de centrale årsager (www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/obesity/ses.html; hentet 7. august 2014). Forholdet mellem socioøkonomisk status og fedme skal nuanceres afhængigt af landets udvikling. McLaren (2007) dokumenterede følgende, soFm det overordnede mønster af resultater på

baggrund af dette forhold: For både mænd og kvinder, blev der fundet en stigende andel af positive associationer og en aftagende andel af negative associationer, når man undersøgte lande med høje niveauer af socioøkonomisk udvikling i forhold til lande med mellemstore og lave udviklingsniveauer.

På grundlag af disse epidemiske dimensioner, kan der ikke tages let på problemet med overvægt og fedme. Det er sandsynligvis en af de væsentligste trusler, som statslige sundhedsautoriteter er nødsaget til at beskæftige sig med. Sammenlignet med størrelsen på udfordringen, synes emnet og formålet med nærværende artikel at være en dråbe i havet. Hensigten her var at præsentere et konkret casestudie med to centrale formål: For det første, at dokumentere og evaluere klientens oplevelser med forandringsprocessen, baseret på coachens planer og dialogiske strategier og for det andet, at dokumentere og analysere processen og indvirkningen af coaching som vægttabsdialoger. Tilgangen præsenteret her brugte et bredere perspektiv frem for et ensidigt fokus på opfattelsen af trussel som grundlag for adfærdssændringer (f.eks. Health Belief Model [HBM]), fordi forfatterens faste overbevisning er, at ændringer i adfærd er baseret på nye måder af meningsgskabelse, at forstå sig selv på, samt af holdninger til livet. Dette skift i tankegang vil langsomt

forberede klienten, og gøre hende klar til at indlede det første skridt mod en livstilsændring.

Tilgange og fremgangsmåder for adfærdsændring

I løbet af det 20. århundrede har forståelsen af individet ændret sig. På grundlag af en bedre forståelse for psykologiske årsager til fedme (Swencionis & Rendell, 2012), havde denne ændring i forståelse også en indflydelse på tilgangene til at hjælpe mennesker med vægttab og livstilsændringer (Ogden, 2002). (1) I løbet af den første halvdel af det 20. århundrede var den primære tilgang, at individet var *passivt*, og adfærd kunne forudsiges og influeres gennem specifikke stimuli (Pavlov, 1927; Skinner, 1953). (2) Fra 1960 og frem var den adfærdsmæssige betingningslov udskiftet ved at fremhæve "en interaktiv tilpasning af individet og dets miljø" (Ogden, 2002, s.12). Individer blev forstået som værende i stand til at bearbejde information, og på grundlag af deres kognitive forståelse, kunne de foretage ændringer i deres adfærd. Denne forståelse fremgår af HBM (Daddario, 2007; Rosenstock, 1974). Meget kort beskrevet, fremsatte modellen følgende: Opfattet alvor og opfattet modtagelighed med hensyn til specifikke sundhedstrusler kan føre til en stigende bevidsthed om mulige sundhedstrusler, hvilket kan forstærke sandsynligheden for deltagelse i sundhedsfremmende adfærd. I en yderligere udvikling af modellen blev *self-efficacy* (Bandura, 1977, 1997) – tiltroen til at en ønsket adfærd kan udføres – inkluderet som en væsentlig faktor i forhold til adfærdsændring (Becker & Rodenstock, 1987; Rosenstock, Strecher, & Becker, 1988). (3) På en måde var den yderligere udvikling af HBM den første indikation på en tredje fase i individets forståelse; en fase der var inspireret af poststrukturalisme, og hvilken var blevet mere og mere prominent gennem de sidste to årtier. Ogden (2002) beskrev skiftet ved at præsentere *det refleksive, intra-aktive individ*, et nogenlunde nyt begreb i litteraturen, hvilket Ogden (1995) karakteriserer som følger: "Det nutidige intra-aktive individ er karakteriseret ved en ageren og en intentionaltitet, hvilket er orienteret indadtil mod deres indre selv. Det sene tyvende århundrede, genstand for psykologisk tanke, er blevet en subjektiv entitet, hvis genstand er selvet" (s. 412).

Neologismen "intra-aktiv enactment" introduceret af Barad (2007), som var inspireret af Michael Foucault og Niels Bohr, var relateret til ideen om en stigende subjektivering i dagens samfund. Højgaard og Søndergaard (2011) skrev: "Subjektiveringskonceptet bygger på Michael Foucaults arbejde, hans konceptualisering af diskursiv magt som produktiv, og hans pointe om subjektiv underkastelse under diskursiv magt som en proces, der involverer en simultan produktion af subjektiv eksistens og handlen. Den humanistiske ide om et "kerne selv" er radikalt overtrådt i denne tankegang og erstattet med ideen om et fremspirende subjekt. Den grundlæggende skikkelse af simultantitet mellem underkastelse og handling i etablering af subjektet har haft en enorm indvirkning på den poststrukturalistiske tankvirksomhed over de sidste årtier" (s. 340).

I denne forstand er subjektivering et koncept, der beskriver individer som aktører, der simultant former hvad end de er formet af. På en lignende måde, beskriver subjektivering den stigende indvirkning på individers håndtering af specifikke sociale og personlige udfordringer med hensyn til sundhedsproblemstillinger såsom rygning, kost, vægttab og involvering i fysiske aktiviteter og sport. Med hensyn til disse udfordringer, har subjektet tendens til forskellige former for *overvågning*, et fænomen som Foucault beskrev som konstante og omsiggribende former for observation, der afslutningsvis fører til en stigende

individuel selvkontrol. Individer bliver således deres egen "værste fjende". Ud fra dette perspektiv, er der i litteraturen indikationer på den afgørende indflydelse af monitorering af vægt på psykologiske tilstande (Dionne & Yeudall, 2005; Ogden & Whyman, 1997).

Den intra-aktive overspiser

På grundlag af denne intra-aktive model af selvet, beskrev Ogden (2002) ændringerne med hensyn til forståelsen af slanketure som følger. I 1960'erne og 1970'erne var den psykologiske forståelse af overspisning influeret af ideen om, at overvægt og fedme var stærkt og sommetider ukontrollabelt modeltagelig for eksterne og miljømæssige signaler, såsom tidspunkt på dagen, syn, antal og synlighed af madtegn, og smag (Schachter, 1968; Schachter & Gross, 1968). I den sidste fjerdedel af det 20. århundrede opstod der nye modeller. Ogden (2002, s.87) refererede til studier, der var udført med normal vægtige individer, studier der "indikerede at det at prøve at spise mindre (dvs. behersket spising), var en bedre indikator på madindtag end vægt i sig selv". En teori om behersket spiseadfærd udviklede sig. *Opfattelsen af vægt*, en biologisk konstruktion, blev ikke længere set som hovedfaktoren for spiseadfærd. I stedet blev *behersket spising*, en psykologisk konstruktion, introduceret som et middel til at evaluere madindtag (Herman & Mack, 1975; Hibscher & Herman, 1977). Som følge af denne tilgang, kan overspisning karakteriseres som en *mangel på selvkontrol* (Ogden, 1997, 2002); individet formår ikke at bibeholde sig selv under "passende" overvågning. Dette fører til udviklingen af en *escape theory* til at forklare de hæmmende konsekvenser ved overspisning (Heatherton & Baumeister, 1991): Overspisning opstår som en del af et motiveret forsøg på at flygte fra selvbevidsthed og selvkontrol i situationer, hvor ens egne høje standarder og bestemmende idealer sættes under pres. Spising bliver forvandlet til en ren befrielse fra overvågning og bliver selvtilfredsstillende. I et studie af Heatherton & Baumeister (1991, s.101) blev overspisning også "forbundet med en formindsket negativ affekt". På baggrund af denne forståelse konkluderede Ogden (2002, s.89): "Dermed resulterede et skift til lavere selvbevidsthed i en reduceret selvkontrol" – med den sidste mulige konsekvens: overspisning. Hendes definition af individet "som et refleksivt, intra-aktivt og selvkontrollerende selv, som ikke er biomedicinsk og ikke social" (Ogden, 2002, s.97), var et forsøg på at overkomme dualismen eller opløsningen mellem sociale- og miljødimensioner på den ene side, og individet og psykologiske dimensioner på den anden side. Med denne model var intentionen at sammensmelte individet med sociale og miljømæssige faktorer. Individet bliver et refleksivt og intra-aktivt subjekt og objekt af sin egen selvrefleksion (figur 1). Miljømæssige faktorer har utvivlsomt en indvirkning på individet, men ikke i et simpelt kausalt forhold.

Højgaard og Søndergaard (2011, s.347) anskuede begrebet intra-aktion som "baseret på en forestilling om radikale sammenskabte subjekter som en del af materielle-diskursive 'enactment'". Intra-aktive teoretikere anskuer individet som indlejret i en specifik social diskurs, f.eks., at være tynd, se godt ud, kontrollere ens vægt, være fysisk aktiv, osv. såvel som i diskurser såsom "når jeg er ulykkelig eller under pres, hjælper spising med at føle mig veltilfreds". Alle disse diskurser genererer intra-aktive bevægelser i individet som en form for materiel-diskursiv praksis, f.eks.: "Jeg spiser fastfood eller slik for at slappe af, når jeg kommer hjem efter en stressfuld dag på arbejdet". Denne praksis bliver meningsfuld for individet. Gentagelse understreger denne meningsfuldhed og bliver omdrejningspunktet for performativitet som f.eks.

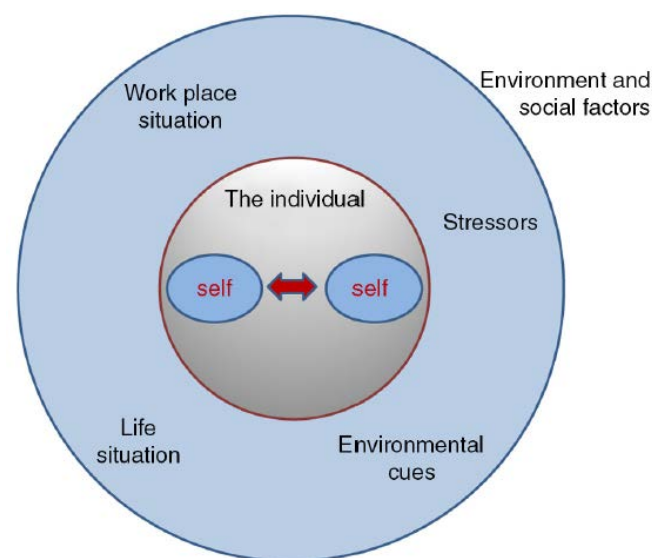
overspisning. Begrebet intra-aktion tager højde for kompleksiteten ved individets verden ved at omfavne de forskellige faktorer fra den materielle, sociale og subjektive verden.

Denne teoretiske forståelse var antaget som værende nyttig for den videre forståelse af coaching som et dialogisk redskab til selvrefleksion omkring spisning og stræben efter vægttab. Coaching bør anses som en integrativ del af individets intra-aktive processer, hvor materielle-diskursive praksisser indledes; praksisser, der simultant udtrykker og udfører nye meninger og forståelser med hensyn til kompleksiteten ved klientens liv. Intentionen med coaching til vægttab burde erstatte selvovervågning med en selvforståelse, der hjælper klienter til at varetage deres egne liv på en måde, som muliggør nye dimensioner med henhold til håndtering af specifikke udfordringer.

Coaching som grundlaget for at ændre spisevaner

Hvis vi ser manglen på selvkontrol som den største forhindring til vægttab, bliver individer, der ønsker at ændre deres spisevaner nødt til at involvere sig i en selvrefleksiv proces, i vores tilfælde tilbudt gennem coaching, som muligvis kan opfattes som grundlaget for en ny materiel-diskursiv praksis. På baggrund af den præsenterede intra-aktive tilgang vil det ikke fungere blot at fokusere på målet om vægttab og forfølge den direkte vej til en ændret adfærd. Et målrettet fokus på vægt vil kun bibeholde personens opmærksomhed på selvovervågning og selvkontrol. Det er ikke nok kun at forstå den opfattede alvor og opfattede modtagelighed ift. personlige sundhedsproblemer, f.eks. med hensyn til overvægt (som foreslået af HBM). I stedet opfordrer coachen individer, som stræber efter vægttab, til at se dem selv fra et andet perspektiv og på en eller anden måde lære at begribe kompleksiteten ved deres verden på en ny måde. De bliver nødt til at tage et nærmere syn på dem selv som værende medkonstituerede som et subjekt og objekt i deres praksis.

I det følgende præsenteres en definition på sundhedscoaching på baggrund af den aktuelle gennemgang af litteraturen. Yderligere udfolder forfatteren grundbegreberne ved coaching til vægttab, som tager højde for *den intra-aktive overspiser tilgang*, og som anses som den mest effektive tilgang fremfor den traditionelle målorienteret tilgang.



Figur 1: Den intra-aktive model

Woelver et al. (2013) har publiceret en systematisk litteraturgennemgang om sundheds- og velværecoaching, og konstaterede en fremspirende konsensus om, hvad der refereres til som sundheds- og velværecoaching. På grundlag af deres litteraturstudie definerede de sundheds- og velværecoaching som "... en patientcentreret tilgang, hvori patienter mindst partielt bestemmer deres mål, bruger selvopdagelses- eller aktive læringsprocesser sammen med indholdsrelevant uddannelse for at arbejde mod deres mål og selvmonitorerer adfærd for at øge ansvarlighed, alt sammen indenfor konteksten af et interpersonelt forhold med coachen" (s. 52).

De fortsætter med at præsentere patienter eller klienter som "livslange elever, hvis individuelle, personlige værdier og medfødte interne ressourcer kan kultiveres i en kontekst med et støttende forhold til at guide dem mod deres egne ønskede sundhedsvisioner" (se også Smith et al., 2013, s. 52). På baggrund af denne forståelse udfoldes en tilgang for coaching til vægttab ved at fremhæve den *selvrefleksive* dimension af dialogen, ved at fremhæve *personlige værdier* og *meningsskabelse* og slutteligt, som følge af denne refleksive proces, ved at forberede adfærdsændringer (se også Stelter, 2007, 2014). Anvendelsen af denne tilgang illustreres i den senere beskrivelse og analyse af casestudiet med Anna. I det følgende præsenteres et antal af centrale kriterier for denne selvreflekterende coaching tilgang til vægttab.

- 1) *Hæve dialogens niveau til meningsskabelse*: At skabe mening med livsbegivenheder, handlingsmønstre og specifikke vaner – gode eller dårlige – er omdrejningspunktet for en selvreflekterende coaching dialog. Mening fremkommer dobbelt ved at sammenkæde et individ med social meningsskabelse. Baseret på fænomenologisk tænkning udfoldes individuel meningsskabelse ved at skabe mening ved specifikke oplevelser og (kropslige) følelser, ved at bringe det præ-refleksive (f.eks. vaner og rutiner) til overfladen i refleksionen i dialogen (Stelter, 2000, 2008; Stelter & Law 2010). At lære at være opmærksom ved at fornemme, hvad der foregår i specifikke situationer og med hensyn til at (re)etablere nye vaner, er en central dimension i individuel meningsskabelse. Baseret på socialkonstruktivistisk tænkning, udvikler social meningsskabelse sig ved at give mening med og reflektere over indvirkningen af specifikke sociale relationer, specifikke andre og den sociale kontekst generelt på ens identitet og måde at være til på i verden (Gergen, 2009). Vi sammenkonstruerer verdenen gennem og i forholdene til andre.
- 2) *Fokusering på værdier*: Værdier omfavner det mest central og fundamentale problem i vores liv og er – ofte implicit – ledende markører for vores måde at handle på i verden. Alt for ofte tager coaching udgangspunkt i specifikke mål [f.eks. i GROW-modellen (Mål-Virkelighed-Muligheder-Sammendrag; Whitmore, 2009) eller i motivationsskabende samtaler.], men mål er på det laveste niveau i intentionalitetshierarkiet (Stelter, 2009, 2012). På det næste højere niveau, er "formål" den dimension, som mål er influeret af og på det øverste niveau i intentionalitetshierarkiet, finder vi meningsskabelsesdimensionen, som uundgåeligt leder til refleksioner over værdier (Stelter, 2007, 2012). For at foretage succesfulde coaching interventioner er det vigtigt at bygge broer mellem klienternes ambitioner til ændring af livsstil og deres specifikke individuelle værdier, hvilke de kan udforske på deres rejse, og hvilke i sidste ende kan føre til adfærdsændringer.

- 3) *Den narrative-kollaborative coaching dimension:* Mening og værdier er ofte indlejret i specifikke episoder eller begivenheder. Som en del af transformerende læringsprocesser (Illeris, 2004; Mezirow & Associates, 1990), hvor læring altid medfører en indvirkning på identitet og selvforståelse, bliver coaching et kollaborativt foretagende mellem coachen og den coachede. Det narrative element er fremhævet ved at forbinde den coachedes handlinger med identitetsproblemer og vice versa. Narrativer er et bindemiddel, der forbinder specifikke begivenheder på en tidslinje, og som har en speciel indvirkning på klienten. Hvis disse narrativer er en belastning for klienten, er målet at *dekonstruere* dem i en kollaborativ proces mellem coach og klient. Dekonstruktionen forudsætter udviklingspotentialet. Ved at reflektere over narrativer og præsentere øvrige mulige fortolkninger, anvender den dialogiske partner fremgangsmåder, der underminerer den taget forgivne forståelse af klientens liv og identitet (White, 2004).

Forfatteren var klar over den tætte forbindelse mellem den selv-reflekterende dimension af dialogen og fokuset på slutmålet: Vægttab. Vejen i GROW-modellen, eller den motivationsskabende samtale (Rubak, Sandboek, Lauritzen, & Christensen, 2005) synes at være for målfokuseret med for lidt fokus på mulige barrierer og kompleksiteten ved livet, hvilket behandles mere grundigt i en dybdegående, selvrefleksiv coaching proces baseret på de tre nøgleområder præsenteret ovenfor.

Metodiske refleksioner i henhold til single case-studiet

I dette casestudie er intentionen at præsentere et helhedsbillede på en single-case af coaching til vægttab (mere om casestudiedesigns, Yin, 2009). Forskningsdokumentationen i form af denne artikel var overhovedet ikke planlagt på forhånd; det blev kun besluttet få uger før den sidste session i coaching processen¹. Som tidligere nævnt har dette casestudie to formål: For det første, at dokumentere og analysere processen og indvirkningen af coaching som vægttabsdialoger og for det andet, at dokumentere og analysere klientens oplevelser med ændringsprocessen, baseret på coachens hensigter og dialogiske strategier. For at kunne imødekomme disse formål er følgende datamateriale inkluderet:

- 1) Notater foretaget af coachen i løbet af hver session (dette er en standardprocedure).
- 2) Lydfiler af de første seks sessioner (det var faktisk klienten, der spurgte om lov til at optage sessionerne).
- 3) Refleksive notater, produceret af klienten før den sidste session.

Materialet anvendes på forskellige måder. For at give en grundlæggende forståelse for coachingprocessen, præsenteres første session som et narrativ, som har udviklet sig på baggrund af en analyse af coachens notater og en lydoptagelse af sessionen. Den resterende del af processen undersøges som en kritisk analyse af coachens notater og lydoptagelserne. Slutteligt, er klientens refleksioner præsenteret i deres originale form som et skrevet narrativ fremlagt for forfatteren. I det afsluttende afsnit sammenlignes forfatterens og klientens respektive analyser og nogle afsluttende konklusioner er præsenteret.

Narrativ analyse af første session

Den narrative præsentation af første session udfolder sig på baggrund af en analyse af forskerens notater og lydoptagelserne af sessionen. Specifikke begivenheder og situationer blev udvalgt og fremhævet for at gøre narrativet sammenhængende og samtidig for at være tro mod datamaterialet. Denne proces med at forme handlingen var en del af fortolkningen og analysen af det kvalitative materiale. Som i enhver kvalitativ analyse udføres en stor indsats for at opnå troværdighed. Hensigten var at anvende Richardson's (2000, s.923) idé om at skrive og fortælle, som metoder til at analysere interviewmaterialet: "Skrivning er også en måde at vide – en metode til opdagelse og analyse. Ved at skrive på forskellige måder, opdager vi nye aspekter ved vores emne og vores forhold til det. Form og indhold er uadskillelige." Det anvendte narrative-analytiske perspektiv blev, af forfatteren, benyttet til at udvikle mening fra datamaterialet.

Tværgående analyse

Efterfølgende blev hele sessionssekvensen analyseret ved at kode notater og talen fra lydoptagelserne af sessionen, og således udtrække centrale meninger og forme centrale temaer, som repræsenterer kerneemnerne ved coaching-sessionerne. Ideen med at skrive et narrativ blev anvendt i dette afsnit ved at kombinere præsentationen af temaerne med en reflekterende analyse, som inkluderer de tidligere præsenterede teorier.

Casestudiet som praktiserende forskning

Casestudiet bør også forstås som en praktiserende forskers (Jarvis, 1999) eller en videnskabelig praktikers (Lane & Corrie, 2006) arbejde, hvilket betyder, at forfatteren ser sig selv som både forsker og refleksiv praktiker (Schön, 1983; med henhold til coaching: se især Stelter, 2012). Lane & Corrie (2006) definerede *evnen til at udarbejde den aktuelle case* baseret på dennes inhærente udfordringer, som en af de mest essentielle kvalifikationer for en psykolog eller coach. De anskuede denne proces som en form for *psykologisk betydningsdannelse*, hvilken kan forstås som et centralt kriterie for den refleksive praktiker og derved for udviklingen af ekspertise som professionel.

Casestudie: Annas vej mod vægttab

I dette single-casestudie præsenterer forfatteren en dybdegående beskrivelse på baggrund af en analyse af en coaching intervention med fokus på vægttab, udført over 10 sessioner i løbet af 17 måneder. Den sidste session var i september 2014. Klienten, vi kalder hende Anna, en veluddannet kvinde i slutningen af trediveerne, har prøvet mange forskellige former for slanketur gennem hendes voksenliv – med lille og ingen vedvarende effekt. Først i den sidste fase af denne coaching proces besluttede forfatteren at publicere dette arbejde – med Annas fuldstændige tilladelse, som tilmed indvilligede i at deltage i denne publikation med hendes egne refleksioner, som blev skrevet lige før den sidste coaching session, en refleksion som også blev inkluderet i sessionen for at hjælpe hende med at planlægge hendes fremtidige færd. Anna kontaktede mig efter at have deltaget i en coaching workshop afholdt af mig, hvor hun blev meget interesseret i mit arbejde og min tilgang. Via e-mail blev vi enige om at have mindst fem møder, og vi endte med at have 10. Hendes beslutning om at starte coaching til vægttab med mig blev bestyrket af hendes overbevisning om, at min coaching tilgang ville hjælpe hende mere end alle de andre former for forsøg og strategier mod vægttab, hvilke ikke havde tilfredsstillet hende og ikke levede op til hendes forventninger med hensyn til at tage sig og opretholde successen. Hun nævnte også et, for hende, grundlæggende princip: Hun vil ikke henlede sit liv til en tilstand af at være permanent på slanketur. Madindtag skal være en dejlig del

af hendes liv. Hendes ambition var at tabe op mod 25 kg. Her er narrativet af den første session, et narrativ der skal hjælpe læseren med at opnå et elementært indtryk om, hvordan coaching blev udført:

Den første session.

En fredag eftermiddag i april 2013 træder Anna ind på mit kontor. Hun starter hurtigt med at snakke om sit liv. Hun føler, at siden hendes barndom har hun spist for meget slik, specielt når hun har brugt tid med hendes bedsteforældre, hvilket hun har gjort temmelig meget. Da hendes bedstemor døde, var hun deprimeret i en længere periode: "Men jeg 'vågnede op' igen og tabte mig faktisk. Jeg overkom det, og livet var mere 'sprudlende' og godt. Men efter at have skrevet mit speciale, havde jeg taget på igen. Jeg mistede kontrol. Jeg må få det stoppet. Men jeg har svært ved at gøre det på egen hånd.", udtrykker hun med et strejf af fortvivlelse.

Hun begynder at snakke om sit arbejde: Hun siger, at hun faktisk burde være glad for sit job. Hun bruger sin universitetsgrad og har en god position i organisationen. "Men jeg følger mig drænet. Jeg bruger ikke mig selv på den rigtige måde. Jeg er ikke på den rette hylde. Mit job giver ikke mening for mig.". Til trods for denne lettere nedslående vurdering, forsikrer hun mig, at hendes chef er meget glad for hende. Hun opfatter sig selv som en meget værdifuld og vellidt medarbejder. "Selvom jeg er meget perfektionistisk, når det kommer til mit arbejde, og ofte arbejder både om aftenen og i weekenderne, opfatter jeg ikke mit job som meningsfuldt! Jeg kan bare ikke gøre mit bedste.".

Hun fortæller mig, at hun har gennemgået en kort coaching træning i 2010 og vil udvikle et koncept vedrørende coaching af 60+ aldersgruppen, hvor hun vil hjælpe mennesker i transitionen fra arbejdsliv til pension, "den tredje alder". Hun føler, at hun har udviklet mange kompetencer inden for coachingfeltet, og at hun arbejder med coaching på en lille målestok. "Jeg begyndte at se verden anderledes," siger hun. "Men coach uddannelsen har fået mig til at føle, at det er forkert for mig at udføre mit nuværende arbejde.".

Vi taler om, hvad det er ved coaching, som tiltrækker hende, og hvordan coaching hjælper hende med at opleve mening. Hun fortæller mig, at hun altid har været interesseret i performancekunst, relationer og andre mennesker. Det er indenfor dette felt, at hun vil have sin fremtid.

Hun fortæller om de udfordringer, som hun står overfor med hensyn til hendes vægt. "Jeg stræber efter det perfekte image. Enten så taber jeg mig en gang for alle eller også kan det være lige meget!" – "Men jeg har en følelse af, at jeg ikke tager mig selv alvorligt.".

Jeg beder hende om at fortælle mere om sit arbejde. Hun siger, at hun ofte arbejder mere end 60 timer om ugen (og her taler vi mere eller mindre om et normalt "37 timer per uge" arbejde). Hun forklarer, at hun ofte arbejder mere end sin chef, som normalvis går hjem omkring klokken 16:00 og ikke læser mails i løbet af weekenden. På en humoristisk måde – med håbet om, at hun bliver en smule provokeret på en god måde – siger jeg til hende: "Så nogle gange føler du, at du har IDIOT stående i panden, når du ser din chef gå hjem før dig." "Ja, faktisk, du har ret; Jeg kan se, at jeg til tider virkelig har IDIOT stående i panden."

"For mig virker det som om, at du ikke behandler dig selv ordentligt," siger jeg med en forstående tone. "Ja, de er ord er meget passende: Jeg bliver nødt til at passe ordentlig på mig selv." Anna bekræfter mit udsagn, tydeligvis imponeret over, hvor godt jeg indfanger essensen af hendes livssituation. Jeg taler lidt mere om at passe på sig selv: "Det er også manifisteret i den måde, som du plejer dig selv på, også med hensyn til madlavning,

træning og en sund livsstil. Det er vigtigt, at du nyder de ting og tillader dig selv tiden til dem." "Ja, du har fuldstændig ret, jeg tager ikke mig selv alvorligt." For at få en fornemmelse af, hvor alvorligt hun tager sig selv, spørger jeg Anna følgende spørgsmål: "På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er 'Jeg tager ikke mig selv alvorligt' og 10 er 'Jeg tager mig selv meget alvorligt', hvor er du placeret med hensyn til arbejde på den ene side og privat på den anden?". Anna svarer, med overbevisning, som følger: "På arbejdet er det 9-10 og privat 3-4.".

Vi ender med at blive enige om følgende antagelse: den indstilling jeg har til at spise, er en refleksion af den indstilling, jeg har til mig selv.

Jeg spørger om hendes spisevaner i løbet af en normal dag, hvilke hun beskriver som følger:

- Morgenmad: to stykker knækbrød og et glas mælk
- Frokost: salat og en lille smule fisk
- Når jeg kommer hjem omkring klokken 18:30, har jeg ikke energi til meget andet end pizza eller pitabrød med kylling og en stor Pepsi Max. Den "sunde version" er, at jeg spiser rugbrød. Og en pose slik med en film er hendes forestilling om fred, glæde og afslapning.

Vi nærmer os afslutningen på sessionen, og jeg er meget interesseret i at blive konkret i forhold til forslag til adfærdssændring: "Hvad med, at du erstattede din Pepsi Max med vand?" – "Ah, jeg vil hellere have danskvand på grund af brussen.". Anna svarer på en opmuntret og motiveret måde. "Men er det okay med Pepsi Max i weekenderne?" spørger hun. Jeg prøver at beskrive, hvordan dette håb om at få Pepsi i weekenderne begrænser hendes evne til fuldt ud at nyde smagen af danskvand. "Så du kan nå til et punkt, hvor du næsten ikke kan lide Pepsi mere." "Pepsi smager faktisk nogle gange af jern, så du har faktisk ret. Jeg kan ikke altid lide det!".

Anna virker pludselig meget motiveret til at klarlægge FLERE ændringer i sit liv. Vi bliver enige om følgende liste:

- Kun danskvand i stedet for Pepsi.
- Mørk chokolade i stedet for slik.
- Gå tidligere hjem fra arbejde.
- Gå en tur – i det tidsrum, hvor jeg plejede at opholde mig på arbejdet.

Afslutningsvist spørger jeg hende om, hvordan hun har oplevet sessionen og vores samarbejde. "Det mest vigtige for mig var den del omhandlende at pleje mig selv bedre. Jeg kunne virkelig godt lide, da du sagde, at der stod IDIOT i panden på mig. Jeg har brug for, at du presser mig en lille smule," markerer hun. Jeg er nærmest en smule overrasket over, at hun sætter pris på min lettere provokerende kommentar på sådan en iøjnefaldende måde. Det havde jeg ikke forventet.

Vi aftaler, at vi vil arrangere det næste møde via e-mail, fordi Anna ikke har sin kalender med. På dette første møde kom hun faktisk på sin fridag.

Refleksion over sessionen

I dette afsnit vil jeg opfatte mig selv som praktiserende forsker/videnskabelig praktiker, og således vil jeg reflektere over mit primære teoretiske ståsted og strategier, og jeg vil også inkludere udsagn fra Annas feedback, som jeg modtog i løbet af den allersidste session:

I starten prøvede jeg at få et billede af Annas liv og livsførelse, særligt de dele som var relevante for hendes

ambition om at tabe sig. Den tætte indbyrdes forbindelse mellem specifikke livsbegivenheder og spisevaner blev hurtigt indlysende. Som coachen blev jeg den intra-aktive partner ved at hjælpe hende med forstå sig selv på en ny måde. Vi fokuserede på specifikke værdier, hvad der var vigtigt for hende, og hvordan hun til tider kæmpede med at være sig selv. I denne samskabende dialog kunne indtaget af søde sager og slik forbindes med en sindstilstand, hvor hun følte sig *sikker, tryk og tillidsfuld*. Søde sager og mad generelt havde en vis betydning i hendes liv, som i sidste ende resulterede i et usundt, ukontrollerbart og ureflekteret madindtag. Som tidligere nævnt, kan overspisning "associeres med formindsket negativ affekt" (Heatherston & Baumeister, 1991, s. 101) og afværge negative sindstilstande – *escape theory* forklarer undvigelsen fra selvbevidsthed i situationer, hvor ens egne høje standarder og krævende idealer er under pres.

Annas livssituation og materielle-diskursive praksis omkring madindtag var stærkt influeret af hendes arbejdslivssituation. I løbet af vores coachingsamtaler nåede vi til den konklusion, at en lang arbejdsdag havde en negativ indflydelse på måden, hvorpå Anna "plejede sig selv" – en faktor der også havde en indvirkning på hendes madindtag. I vores afsluttende session konkluderede Anna, at normale arbejdsdage uden overarbejde hjælper hende meget med at opretholde sin sunde livstil og passende spisevaner. I den forstand var Annas beslutning om færre arbejdstimer en nyttig strategi til at undgå overspisning, som opstod som en del af et motiveret forsøg på at flygte fra selvbevidstheden i situationer, hvor hendes egne standarder og krævende idealer blev sat under pres (se den tidligere redegørelse for *escape theory*).

I den sidste fase af sessionen ændredes vores dialog fra et udforskende og reflektivt fokus på udviklingsmæssige problemer hen imod konkrete, kollaborativt udviklede retningslinjer, som sigtede mod at hjælpe Anna til at reducere sit madindtag på en måde, der var i overensstemmelse med hendes ønske om, at en livstilsændring ikke skulle være forbundet med en permanent tilstand af lidelse. Min hensigt var at forhandle forslag, som Anna kunne udbytte med kalorieholdige eller usunde produkter (f.eks. mineralvand i stedet for cola). Anna og jeg fokuserede på kollaborativt udviklede forslag som en del af de fleste sessioner. Hvad vi kom frem til var et antal retningslinjer, der ikke var baseret på en situation af ren selvkontrol, men disse retningslinjer var et resultat af en længere refleksiv proces, hvor Anna blev klar over, hvordan hendes praksis, med hensyn til madindtag, særligt var influeret af hendes arbejdssituation. I den forstand var retningslinjerne et resultat af en proces, hvor disse fremstod som meningsfulde for Anna, og hvor de var meget mere end blot kostinstruktioner. Til vores allersidste session vurderede Anna, at det var vigtigt for hende at indse, at ikke alt var til forhandling. Fra starten af følte hun, at jeg var fast besluttet på at udskifte cola med mineralvand. Men min opfordring til selvrefleksion og hendes stigende selvforståelse var det mest vigtige aspekt i vores coaching, hvilket gjorde hende klar til forandring.

Fra et teoretisk perspektiv havde sessionen to centraler faser: (1) i den første og længere del var det primære fokus at give Anna nye muligheder for at være et intra-aktivt individ; således blev Anna opmærksom på den måde hendes livssituation (f.eks. lange arbejdsdage) havde formet hende og ultimativt hendes vaner, og (2) specifikke materielle-diskursive praksisser (f.eks. at købe mad, ingen madlavning, madindtag, læse mens hun spiser) havde formet hende på en særlig måde, og placeret hende på en vej mod overspisning, som til sidst resulterede i overvægt.

Milepæle ved den yderligere proces – en refleksiv analyse.

I det følgende præsenterer jeg nogle hovedtemaer, som opstod fra en analyse af det indsamlede datamateriale (notater fra coachen, lydoptagelser), og hvilke således kan identificeres som nøgleemner og milepæle, der hjalp Anna med at forstå hende selv på en anden måde og komme fremad med hensyn til livstilsændringer. Præsentationen af disse milepæle er kombineret med teoretiske refleksioner sammen med refleksioner ud fra den intra-aktive model.

Søgen efter nyt arbejde

I den anden session, en måned efter den første, fortalte Anna mig, at hun havde søgt to jobs og var blevet indkaldt til jobsamtale begge steder. Hun oplevede denne situation som et stort dilemma, særligt med henblik på at skulle sige nej til et af de to. "Jeg fik et tilbagefald og drak cola, bare for at tilfredsstille mig selv og pleje mig selv. Jeg er meget bange for at skuffe mennesker, og at drikke cola er for mig en måde at håndtere situationen." Sådan beskrev hun sine følelser i begyndelsen af sessionen. Jeg fik indtrykket af, at hun allerede var opmærksom på de specifikke mekanismer med hensyn til usunde spisevaner, og vi havde en længere samtale om, hvordan hun kunne *pleje sig selv* på andre måder. Hun fortalte mig også, at hun måtte give afkald på et af de to jobtilbud, fordi hun i sidste ende ikke kunne lide arbejdet, og at hun var glad for at kunne acceptere tilbuddet fra den anden arbejdsgiver. Mens jeg huskede på følelserne med hensyn til hendes arbejdssituation fra første session, lykønskede jeg hende for sit imponerende initiativ og den store succes med at tage ansvar for sit liv. "Nu bliver jeg bare nødt til at holde mig til min målsætning om, at jeg ikke vil overarbejde. Jeg snakkede om det til den første jobsamtale, og de accepterede vilkårene. Så nu kan jeg kun håbe på, at de har det in mente, når situationen opstår," var hendes sidste tanker om denne situation.

Afsluttende kan følgende fremsættes: Anna har allerede taget et stort skridt fremad ved at ændre sin jobsituation og ved at være alvorlig omkring specifikke problemer, for eksempel hvordan overarbejde på hendes nuværende job, har haft en negativ indvirkning på hendes livsstil. Ud fra perspektivet fra den intra-aktive model, havde Anna det svært i første fase af processen med hensyn til at leve op til sine personlige standarder (f.eks. at skuffe andre). Madindtag blev hendes måde at slappe af på og at opnå en følelse af tryghed. Coaching hjalp hende med at afskrive nogle af hendes gamle intra-aktive dialoger: Hun blev opmærksom på, hvordan det at drikke cola var et surrogat for *at pleje sig selv*.

Ændring i indstillingen til arbejde

I løbet af flere sessioner var hendes arbejdssituation fokuset. Allerede i den første session blev Anna opmærksom på, at hendes perfektionisme eller set fra et andet perspektiv: hendes angst for ikke at være god nok, ikke at leve op til egne idealer og at tabe kontrol, var centrale faktorer med hensyn til at holde hendes dårlige spisevaner i live. Ved mange lejligheder førte presset, som hun følte på arbejdet til en form for overspisning, hvor hun benyttede mad til at falde ned og først efterfølgende opdagede, hvad der skete med hende. Som Heatherston og Baumeister (1991, s. 10) fremførte, var spisning "associeret med en formindsket negativ affekt." I løbet af flere sessioner reflekterede vi over, hvordan Anna kunne håndtere presset på arbejdet på en anden måde. Hun kom frem til konklusionen, at overarbejde blev nødt til at bandlyses, og vi reflekterede meget over, hvordan hun kunne lære at acceptere sig selv som en *god nok medarbejder*, ved at sætte pris på sin egen arbejdsindsats og ved at kæmpe mod sin dårlige samvittighed (femte session). Jeg introducerede hende for en skriftlig

"scrapbog" med udgangspunkt i følgende opgave: Skriv tre ting nede om aftenen, hvilke du har haft succes med eller var glad for i løbet af dagen. Gennem coaching opfordrede jeg Anna til at udvikle et "nyt" intra-aktivt individ ved at hjælpe hende med at forstå sig selv på en ny måde, således støtte hende i udviklingen af en ny materiel-diskursiv praksis, som kunne hjælpe hende med at opfatte og ultimativt håndtere specifikke arbejdssituationer på en ny måde. Yderligere, hjalp jeg hende med at sætte mere pris på sig selv ved at introducere hende for "scrapbogen" og blive mere opmærksom på, at hun faktisk ikke var langt fra at leve op til hendes idealer.

At være opmærksom

Vi arbejdede en del med at være opmærksom. I løbet af den første session fortalte Anna mig om hendes vaner. At tilberede mad havde ikke en høj status i hendes liv. Når hun kom sent hjem fra arbejde, bestilte hun ofte en pizza eller andre former for fastfood fra den lokale butik, plus en stor cola, og mens hun spiste, plejede hun at se TV eller arbejde yderligere eller læse på hendes computer. Selv når hun lavede sin egen mad, satte hun ikke pris på sin egen præstation. Også her kombinerede hun spisning med læsning eller at se TV. Jeg foretog en "irreverent"² udtalelse: "Så den spisende Anna har ikke meget respekt for den madlavende Anna!". Vi talte om mulige konsekvenser (f.eks. mængden af mad hun spiste) det kunne have, at hun ikke tænkte på, eller endnu bedre, sansede sin mad. Jeg introducerede hende for en opmærksomhedsøvelse, hvor man spiser en rosin meget langsomt og opmærksomt (se for eks. http://buevent.reklamebureauet-sortkaffe.dk/download/Rosin_ovelse.pdf; hentet frem 12. feb. 2018). Øvelsen var en øjenåbner.

Vi formulerede en agenda for gode vaner: Ingen TV under maden; vær opmærksom, når du spiser; nyd nuancerne ved din mad; vær i nuet i situationen; nyd dit eget selskab – og langsomt ændredes hendes indstilling og vaner på baggrund af nye og positive oplevelser. Hun følte, at hun tog sig selv mere alvorligt og plejede sig selv bedre.

Inspireret af den intra-aktive model blev udviklingen af disse nye vaner udgangspunktet for at forme en ny forståelse af hendes materielle-diskursive praksis omkring det at spise. Disse nye praksisser var også grundlaget for at forstå og at forme hende selv på en ny måde – på en måde at blive til en *anden person*, fordi meningen forbundet med at spise tilsyneladende udfoldede sig på en ny måde.

At lave planer – etablere nye alternativer

Ligesom i slutningen af første session lavede vi gradvist planer, der hjalp Anna med at fokusere på specifikke aspekter ved hendes livstilsændring, for eksempel, mandag til fredag: ikke noget varmt mad om aftenen, kun en til to skiver brød med salat og et stykke frugt, gå til og fra arbejde to gange i ugen, øve rosinøvelsen hver aften, og tage en lang gåtur i løbet af weekenden. Hun besluttede at tegne et billede over emnet "min ønsketilstand, min bedst mulige fremtid", som vi snakkede om i den følgende session.

Disse planer var som en kontrakt mellem os. De hjalp hende med at holde sig på rette kurs. Vi fejrede hendes succeser. Hvis der var opgaver, som hun havde problemer med, reflekterede vi over hendes udfordringer.

Vi udviklede alternativer sammen, for eksempel åndedrat som i yoga, særligt når hun oplevede situationer som stressende; bagning og spisning af stenaldersbrød (kun med nødder, sesamfrø, etc. – ingen mel); og opfordrer hendes søster til at være hendes makker for at hjælpe med at holde hende på rette kurs. Efter fire måneder begyndte Anna at jogge eller gå hver dag. På det tidspunkt besluttede hun sig også for at begynde på 5:2 kuren (Mosley &

Spencer, 2013), som hendes søster (som ikke havde problemer med vægten) allerede praktiserede.

Her var fokuset på hendes materielle-diskursive praksisser, som også former individets udvikling. Ved at ændre disse praksisser får individet en chance for at handle og på en måde være anderledes. En ændring af praksisser med hensyn til at spise og leve livet har en indvirkning på måden, hvorpå en person ser sig selv. Som vores sessioner skred frem, følte Anna sig mere og mere klar til ændringerne, som var nødvendige for hende for at være succesfuld med "at nå sine mål", hvilket i bund og grund drejede sig om udviklingen af nye praksisser, som var etableret som meningsfulde med hensyn til hendes liv og det liv som hun ønskede at konstruere. Gradvist udviklede vi et arbejdsforhold, hvor jeg som coach blev et *medmenneske* (Stelter, 2016) og en aktiv støtte i ændringsprocessen.

Det er ikke en kur – det er mit liv

Denne sætning blev præsenteret af Anna i løbet af sidste session, hvor vi så tilbage på og evaluerede udviklingen af vores arbejdsforhold. Ændringer er ikke kun en kognitiv beslutning; de bliver nødt til at give mening i klientens aktuelle livsunivers. Ændringer bliver nødt til at spire med udgangspunkt i den reflekterende proces om deltagerens oplevede udfordringer. Anna har lært, at overspisning faktisk var tæt relateret med usikkerhed, tab af kontrol, mangel på selvtillid eller stressende livsbegivenheder. I løbet af en af vores senere sessioner, huskede hun en situation da hun var lille og hendes far – som var skilt fra hendes mor – spurgte om hun ikke ville lave mad til dem begge. Selvom hendes far ikke havde nogen onde hensigter, følte Anna sig forfærdeligt presset ved dette ansvar. Hun ville gøre sit bedste, men følte at hun knap nok kunne håndtere presset. At huske (Stelter, 2012; White, 2008) denne tidligere begivenhed og artikulere hendes følelser, fik hende pludselig til at forstå senere oplevelser i sit liv; begivenheder som hun reflekterede over siden vores første session. Denne historie gjorde hende virkelig klar til at se sig selv i et nyt lys. På baggrund af hel-livs perspektivet er vægttab ikke kun et spørgsmål om kost, fysisk aktivitet og spisevaner. Dårige vaner har deres historie, deres gode grunde. Da Anna lærte at forstå sin historie, blev vejen til udvikling og ændring mulig.

Afslutningsvis bliver denne episode og hele sessionsforløbet undersøgt i lyset af den intra-aktive model, som blev præsenteret i det teoretiske udgangspunkt. Genereringen af mening på en ny måde opstod gennem den kollaborative proces mellem Anna og coachen, hvor meningen blev genskabt i og gennem den intra-aktive dialog med Anna, som var i stand til at reflektere over sig selv og sin praksis på en ny måde. I samarbejde med coachen var Anna en fortæller af specifikke begivenheder og livssituationer. I coaching-sessionerne blev den intra-aktive dialog støttet af en samarbejdspartner, coachen. Mening blev skabt gennem refleksion, gennem genfortælling og ved at huske tilbage på forskellige livssituationer og specifikke praksisser, der synes forståelige, men uhensigtsmæssige. Denne proces med at opnå en ny forståelse af sig selv og have en partner i ens egen intra-aktive dialog, kan opfattes som fundamentet for ændring. Målene, som blev formuleret i specifikke situationer, skulle forankres i en ny forståelse af, hvad der blev opfattet som meningsfuld og, på samme tid, forankret i specifikke ideer, som var vigtige for individet og som kunne gengives som handling gennem specifikke materielle-diskursive praksisser.

Annas sidste refleksion på coaching processen.

Da jeg, som forfatter – med Annas informerede samtykke – besluttede at skrive denne artikel, spurgte jeg også Anna

om at skrive en ærlig, sidste refleksion om sit perspektiv på forløbet med coaching sessioner og den indvirkning disse havde på hende. Det følgende er det, jeg fik fra hende:

Mål og resultater

Efter cirka halvandet års coaching, er jeg blevet 12 kg lettere. Det er en stor lettelse, og det var derfor, at jeg valgte begrebet "blevet lettere" i stedet for "at tabe sig".

Min oprindelige målsætning, da jeg startede var, så vidt jeg husker, at tabe 20 kg, men mit liv har ændret sig på så mange måder, så det føles som om, at målet er blevet nået. Målsætningen har ændret sig gennem coaching-processen. Ret hurtigt blev det klart for mig, at det ikke skulle være en slankekur, hvor jeg, efter mit mål var nået, ville tage al vægten på igen og måske endda mere. Det er sket før. Denne gang skulle det være en vedvarende ændring i livsstil.

Denne pointe har været temmelig central i processen, da målet mere omhandler at have et normalt forhold til mad end at tabe sig. Men dette betyder også, at vægttab ikke er forekommet så hurtigt som, hvis jeg havde været på en slankekur. En udfordring i processen har været, og det vil det helt sikkert fortsætte med at være, at finde balancen mellem at skære ned på junkfood og søde sager og samtidig finde et niveau, som er muligt at holde sig på resten af mit liv. En væsentlig pointe, som er blevet klar i løbet af coachingen, var, at det ikke handler om at tabe noget eller begrænse mig selv fra ting, som jeg kan lide. Det handler mere om mængden, og det at prøve at komme på gode og lækre alternativer, så jeg ikke føler, at livet er hårdt og uretfærdigt, fordi jeg altid bliver nødt til at sige nej til ting, som jeg gerne vil have. Coachen gjorde det klart for mig, at det handler om at gøre noget godt for mig selv.

Tilføjede bonusser

Andre mål, som jeg har opnået i processen er: blive sundere, også på den lange bane, mere opmærksom i dagligdagen, ikke kun når jeg spiser. Et af mine bagvedliggende mål var at begynde at dyrke motion igen – løbe og spille tennis. Jeg er startet med at løbe igen og ved siden af, har jeg fundet glæden ved at gå til og fra arbejde – et par timer om dagen.

Den vigtigste ting har været følelsen af at komme op af et sort hul. Jeg er gået fra at have en indre stemme, der hver dag fortalte, at jeg skulle spise søde sager eller lignende, til at føle, at jeg har et valg – jeg kan vælge at spise det eller jeg kan vælge at lade være og gøre det en anden dag. Det er den største lettelse.

Proces og tema

Hvordan er dette så sket? Samtaler med coachen omkring vaner og automatismer, nærvær og at være opmærksom, min barndom, og om min sansning, når jeg spiser – disse har været hovedingredienserne til successen. Faktummet, at vi har talt om grundlaget for hele mit liv, særligt mit arbejdsliv, og faktummet, at jeg har haft muligheden for at udtrykke mig med henhold til det pres, som jeg føler i forhold til mit arbejde, har gjort en stor forskel. Mellem sessionerne har jeg undervejs opnået indsigt i fortiden, hvilket jeg har undertrykt, hvilket har haft en indflydelse på, hvorfor jeg reagerer, som jeg gør, på forskellige krav, forventninger og perfektionisme. Denne udvikling har medført, at jeg er blevet mere opmærksom og ikke tager alting så alvorligt. Faktisk kan man sige, at jeg lige nu befinder mig i en proces, hvor jeg over mig i at fejle og ikke at beklage mig over det. Coachen har inspireret mig, lyttet til mig og udfordret mig – særligt udfordret mig ved at sætte spørgsmålstejn ved min forståelse af, hvordan ting hænger sammen – for eksempel at det ikke er et must at overspise, fordi man føler sig under pres. Coachen har også lagt konkrete forslag på bordet – for eksempel det gode tip med at prøve 5:2 kuren, hvilken viste sig at passe godt til

mit temperament, og er i god tråd med ideen om ikke at begrænse sig selv de ting, som man nyder, men at nyde mindre af dem.

En vigtig kvalitet ved coachen har været at opstille konkrete krav for, hvad jeg kunne gøre og ikke kunne gøre. For eksempel var det ikke tilladt at drikke cola. Jeg foreslog, at det ville være okay i weekenderne, men dette var et "no-go". Og det viste sig, at jeg hurtigt fandt glæden ved at drikke dansk vand i stedet. I overvejelsen om, hvem jeg er som person, har det været et plus at have rimelig konkrete ordrer. Selvfølgelig kunne jeg gøre, hvad jeg ville, men det var klart for mig, at hvis jeg skulle være seriøs med coachingen, blev jeg nødt til at "adlyde ordrer". Da jeg startede ved coachen, drak jeg halvanden liter cola om dagen. I dag drikker jeg det ved specielle begivenheder, og der kan gå uger, hvor jeg ikke drikker det.

Coachen som en rollemodel

Det lyder måske som om det har været let – det har det både og. På nogle tidspunkter har jeg været overrasket over, at det ikke har været hårdere, men der har også været tidspunkter, hvor det har krævet meget viljestyrke for ikke at glide tilbage i "i dag er det okay at spise søde sager". Når jeg har haft disse tanker, har det overrasket mig, hvilken rolle en coach spiller. I disse situationer har coachen poppet op i mit hoved som en påmindelse. Selvfølgelig er det følelsen af at have et ansvar overfor coachen (og mig selv selvfølgelig, men for mig udspiller det sig gennem coachen). Coachen som person har således været genstand for opmærksomhed og har været en inspiration med hensyn til at overholde de aftaler, som vi har lavet. Følelsen af, at coachen også har givet noget af sig selv – han kan være under et lignende pres, men han mener ikke, at han spiser usunde ting – har også været en inspiration.

Timing

Med hensyn til den lettelse, jeg har opnået – ved at slippe ud af det sorte hul – har jeg efterfølgende tænkt over timingen ved processen. Havde jeg opnået samme resultat, hvis jeg havde opsøgt coachen tidligere? Kunne jeg have undgået at tage de sidste fem kilo på? Mit svar er nej, fordi det i høj grad handler om at være klar til det. Uden mit engagement og uden at være klar til at handle, ville det ikke have virket – selv en motiverende coach kan ikke ændre det.

Fremtiden

Naturligvis ønsker jeg, at den skal gå hurtigt – forstået på den måde, at jeg hurtigt vil blive lettere og få afskaffet de sidste 10-12 kilo. Men hvis jeg kan gøre det på den måde, som jeg lige har gjort det – tabe det i løbet af en periode på halvandet år, ville det helt klart være at foretrække. Fordi det føles godt, at det sker på baggrund af mig, der er opmærksom på at have et normalt forhold til min mad, og hvad jeg indtager.

Konklusioner

I dette korte afsnit, fremhæver jeg nogle af de konklusioner, som skiller sig ud fra både min analyse af sessionerne og Annas evaluerende refleksioner:

- *Sundhedsoverbevisning er et tyndt grundlag for ændring:* Opfattet alvor og opfattet modtagelighed til specifikke sundheds- og livsstilsproblemer kan føre til en stigende opmærksomhed på sundhedsproblemer, men det hjalp ikke Anna til at forstå sig selv og kompleksiteten ved sin livssituation som grundlaget for ændring i hendes livsstil.
- *At være klar til forandring:* Anna udtrykte, at tiden var moden for hende til at ændre sig. Bohart og Talmann (2010) fremhævede klienten (i psykoterapi)

som den centrale aktør i forandringsprocessen. Med reference til forskellige studier og andre forfattere opfatter de klienten som den væsentligste determinant for resultatet. Dette kan antageligt også finde anvendelse i coaching (se Stelter, 2016). Klienter er ikke passive modtagere i dialogen; deres villighed, deres aktive involvering og deres måde at skabe mening med deres liv, er omdrejningspunktet i udviklingen og effekten af interventionen. I vores sidste session fremhævede Anna, at det er *hårdt arbejde* at holde sine ambitioner i live og at forsætte med at stræbe efter sine mål.

- *Oplevet støtte og opmuntring fra det sociale miljø* og fra coachen er afgørende for klientens villighed og evne til yderligere at udvikle sig og forsætte på den ønskede vej. Ud fra dette perspektiv havde Annas søster, en støttende makker, en stor indflydelse på at fastholde Anna på rette vej. De delte noget vigtigt i deres liv – Anna kunne ringe til sin søster, når tingene blev hårde (se også Weiner, 1998). Ændringen i Annas arbejdsmiljø (dvs. ingen overarbejde) har været et andet nøgleelement, som har støttet hendes vægttabsambitioner.
- Anna nævnte *coachens engagement* (for eks. beslutsomheden til at få hende til at drikke mineralvand i stedet for cola) som et væsentligt element for hendes udvikling. Denne coach'

engagement blev anerkendt af hende som et af de centrale elementer, som holdte hende kørende. Det kollaborative perspektiv, også med hensyn til, hvad der virkede i løbet af sessionerne (Miller, Duncan, Sorell, Brown, & Chalk, 2006), var et nøgleaspekt i en frugtbar og frembringende dialog.

Tak

Jeg takker Anna for hendes samarbejde, ikke kun i løbet af vores sessioner, men også med henblik på at bakke op om denne artikel. Jeg ønsker hende alt det bedste i fremtiden.

Interessekonflikt og finansiering

Forfatterne har ikke modtaget nogen finansiering eller goder fra erhvervslivet eller fra andre steder for at udføre nærværende studie.

Noter

¹ Beslutningen blev foretaget på baggrund af en opfordring fra gæsteredaktørerne fra denne udgave og efter første gennemgang af forslag til emne og abstract leveret af forfatteren. Klienten i nærværende studie har givet fuldstændig samtykke til at være casen i dette studie. På grundlag af dansk lovgivning er en etisk godkendelse for socialvidenskabelig forskning ikke nødvendigt. Etiske komiteer behandler simpelthen ikke socialvidenskabelige forskningsansøgninger.

² Dette begreb anvendes i systemisk terapi og coaching (Cecchin, Lane, & Ray, 1993).

Referencer

- Adams, K. F., Schatzkin, A., Harris, T. B., Kipnis, V., Mouw, T., Ballard-Barbash, R., Hollenbeck, A., & Leitzmann, M. F. (2006). Overweight, Obesity, and Mortality in a Large Prospective Cohort of Persons 50 to 71 Years Old. *New England Journal of Medicine* 355: 763-778, August 24. DOI: 10.1056/NEJMoa055643.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barad, K. (2007). *Meeting the universe halfway*. London, UK: Duke University Press.
- Becker, M.H. & Rodenstock, I.M. (1987). Comparing social learning theory and the health belief model. In W.B. Ward (ed.), *Advances in health education and promotion* (pp. 235-249). Greenwich, CT: JAI Press.
- Bohart, A.C. & Tallman, K. (2010). Clients: The neglected common factor in psychotherapy. In B.L. Duncan, S.D. Miller, B.E. Wampold & M.A. Hubble (Eds.), *The heart & soul of change* (2nd ed.) (pp. 83-111). Washington, DC: American Psychological Association.
- Cecchin, G., Lane, G. & Ray, W.A. (Eds.) (1993). *Irreverence: A strategy for therapists' survival*. London: Karnac.
- Daddario, D. (2007). A review of the use of the health belief model for weight management. *MEDSURG Nursing*, 16, 6, 363-366.
- Dionne, M.M. & Yeudall, F. (2005). Monitoring of weight in weight loss programs: A double-edged sword? *J Nutr Educ Behav*, 37, 6, 315-318.
- Gergen, K. J. (2009). *Relational being: Beyond self and community*. Oxford: Oxford University Press.
- Heatherton, T.F. & Baumeister, R.F. (1991). Binge eating as an escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110, 86-108.
- Herman, C.P. & Mack, J. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality*, 43, 646-660.
- Hibbscher, J.A. & Herman, C.P. (1977). Obesity, dieting, and the expression of 'obese' characteristics. *Journal of Comparative Physiological Psychology*, 91, 374-380.
- Højgaard, L. & Søndergaard, D. M. (2011). Theorizing the complexities of discursive and material subjectivity: Agential realism and poststructural analyses. *Theory & Psychology* 21, 3 338-354.
- Illeris, K. (2004). Transformative learning in the perspective of a comprehensive learning theory. *Journal of Transformative Education*, 2, 79-89.
- Jarvis, P. (1999). *The practitioner-researcher - Developing theory from practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lane, D.A. & Corrie, S. (2006). *The modern scientist-practitioner - A guide to practice in psychology*. London: Routledge.
- McLaren, L. (2007). Socioeconomic status and obesity. *Epidemiol Rev.*, 29, 29-48.
- Miller, S.D., Duncan, B.L., Sorrell, R., Brown, G.S., & Chalk, M.B. (2006). Using outcome to inform therapy practice. *Journal of Brief Therapy*, 5(1), 5-22.
- Mezirow, J., & Associates. (1990). *Fostering critical reflection in adulthood. A guide to transformative and emancipatory learning*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Mosley, M. & Spencer, M. (2013). *Fast diet - The secret of intermittent fasting - Lose weight, stay healthy, live longer*. London: Short Books.

- Ogden, J. (1995). Psychosocial theory and the creation of the risky self. *Soc. Sci. Med.*, 40, 3, 409-415.
- Ogden, J. & Whyman, C. (1997). The effect of repeated weighing on psychological state. *Euro Eat Disord Rev*, 5, 2, 121-130.
- Ogden, J. (1997). Diet as a vehicle of self-control. In L. Yardley (ed.), *Material discourse of health and illness* (pp. 199- 216). New York: Taylor & Francis.
- Ogden, J. (2002). *Health and the construction of the individual*. New York: Taylor & Francis.
- Pavlov, I.P. (1927). *Conditioned reflexes*. Oxford: Oxford University Press.
- Rosenstock, I. M. (1974). The health belief model and preventive health behavior. *Health Education Monographs*, 2, 4, 355-387.
- Richardson, L. (2000). Writing: A method of inquiry. In N. Denzin and Y. Lincoln, (Eds.), *The handbook of qualitative research* (2nd edition) (pp. 923-948). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rosenstock, I. M., Strecher, V.J., & Becker, M.H. (1988). Social learning theory and the health belief model. *Health Education Quarterly*, 15, 175-183.
- Rubak, S., Sandboek, A., Lauritzen, T. & Christensen, B. (2005): Motivational Interviewing: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of General Practice*, 55 (513), 305-312
- Schachter, S. (1968). Obesity and eating. *Science*, 161, 751-756.
- Schachter, S. & Gross, L. (1968). Manipulated time and eating behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 98-106.
- Schön, D.A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. New York: Basic Books.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behaviour*. New York: Macmillan.
- Smith, L.L., Lake, N.H., Simmons, L.A., Perlman, A.I., Wroth, S., & Wolever, R.Q. (2013). Integrative health coach training: A model for shifting the paradigm toward patient-centricity and meeting new national prevention goals. *Global Adv. Health Med.* 2(3), 66-74.
- Stelter, R. (2000). The transformation of body experience into language. *Journal of Phenomenological Psychology*, 31(1), 63-77.
- Stelter, R. (2007). Coaching: A process of personal and social meaning making. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 191-201.
- Stelter, R. (2008). Learning in the light of the first-person approach. In T. S. S. Schilhab, M. Juelskjær, & T. Moser (Eds.), *The learning body* (pp. 45-65). Copenhagen: Danish University School of Education Press.
- Stelter, R. (2009). Coaching as a reflective space in a society of growing diversity - towards a narrative, postmodern paradigm. *International Coaching Psychology Review*, 4(2), 207-217.
- Stelter, R. (2012). *Tredje generations coaching® – en guide til narrative-samskabende teori og praksis*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Stelter, R. (2016). *Kunsten at dvæle i dialogen – Kvalificering af professionelle hverdagsdialoger gennem tredje generations coaching®*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Weiner, S. (1998). The addiction of overeating: Self-help groups as treatment models. *Journal of Clinical Psychology*, 54 (2), 163-167.
- Swencionis, C. & Rendell, S. L. (2012). The psychology of obesity. *Abdominal Imaging* 37, 733-737. DOI: 10.1007/s00261-012-9863-9
- White, M. (2004). Narrative practice and the unpacking of identity conclusions. In M. White, *Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life* (Chapter 4, pp. 119-148). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2008). *Kort over narrative landskaber*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Whitmore, J. (2009). *Coaching for performance. GROWing human potential and purpose*. Fourth edition. London: Nicholas Brealey.
- Wolever, R.Q., Simmons, L.A., Sforzo, G.A. et al (2013). A systematic review of the literature on health and wellness coaching. *Global Adv. Heal. Med Journal*, vol.2, no 4, 34-53.
- Yin, R.K. (2009). *Case Study Research: Design and Methods*. Fourth Edition. Thousand Oaks: Sage.